



## Kneipp-Gesundheitsvisite Februar 2024

### Aktueller denn je – jetzt wird gekneippt

Der Kneipp-Bund mit seinen 500 Kneipp-Vereinen ist Deutschlands größte gemeinnützige Gesundheitsbewegung. Seit der Gründung im August 1897 ist es die Aufgabe des Kneipp-Bundes und aller Kneipp-Vereine, den Menschen einen gesunden und eigenverantwortlichen Lebensstil näher zu bringen, damit Krankheiten möglichst gar nicht erst entstehen. Kneipp hatte ein gutes Gespür dafür, dass Körper, Geist und Seele eine untrennbare Einheit sind und darauf basierend den Grundstein für ein ganzheitliches Gesundheitskonzept gelegt, das nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen stetig weiterentwickelt wurde und heute weltweit anerkannt ist.

#### **Was genau beinhalten die Kneippschen Naturheilverfahren? Die meisten verstehen darunter Wassergüsse und Wassertreten. Steckt noch mehr dahinter?**

Ja, sehr viel mehr. Das Gesundheitskonzept nach Sebastian Kneipp wurde stetig und auf Basis neuester wissenschaftlicher Forschungsergebnisse weiterentwickelt und umfasst heute fünf Elemente: Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung. Hinter diesem ganzheitlichen Ansatz verbirgt sich die Erkenntnis, dass ein hoch wirksames Immunsystem, eine umfassende körperliche Fitness und eine überdurchschnittliche Stressresistenz die Selbstheilungskräfte anregt und die Widerstandsfähigkeit stärkt. Dies sind unverzichtbare Voraussetzungen für den Lebens- und Arbeitsstil unserer Zeit. Kneipp-Anwendungen lassen sich mit wenig Aufwand in den Alltag einbauen, erzeugen hierbei aber eine große Wirkung. Wenn sie regelmäßig und richtig angewendet werden, steigern sie das persönliche Wohlbefinden enorm und erzielen eine nachhaltige, gesundheitsförderliche Wirkung. Mit ein wenig Training gelingt es, alle körperlichen und geistig-seelischen Funktionen in Einklang zu bringen.

#### **Ist das Barfußgehen auch ein Bestandteil der Kneippschen Lehre?**

Ja, in der Tat: Sebastian Kneipp war ein großer Freund des Barfußgehens, für ihn war es die natürlichste Sache der Welt. Und er wusste intuitiv schon vor über hundert Jahren, dass Barfußlaufen in der Natur den Gesamtorganismus stärkt. Insbesondere bei Rückenschmerzen und Bandscheibenproblemen, aber auch bei Knie- oder Hüftbeschwerden ist es ein wunderbares Mittel, den Bewegungsapparat wieder in Balance zu bringen. Heute wird dies nach und nach wiederentdeckt, das Interesse an Barfußwanderungen steigt und steigt.

#### **Kann man auch konkrete Gesundheitsprobleme mit Kneipp behandeln? Zum Beispiel Schmerzen oder sogar Probleme wie Herz-Kreislauferkrankungen?**

Jahresmotto 2024

# KNEIPP VEREINT

 **Verein**  
**Kneipp**  
aktiv & gesund  
Musterstadt e.V.



[www.zukunft-kneipp.de](http://www.zukunft-kneipp.de)

Dafür eignen sich die Kneippschen Anwendungen besonders gut, denn neben der Prävention lassen sich viele Beschwerden damit auch heilen oder Schmerzen lindern. Das Behandlungsspektrum ist riesengroß, vor allem bei den Zivilisationskrankheiten.

Hier hat Kneipps Lehre enormes Potenzial. Grundvoraussetzung bei bestehenden Krankheitsbildern ist aber zwingend die Rücksprache mit dem Arzt. Wir sehen unsere Aufgabe auch darin, dass die konventionelle Schulmedizin das steigende Bedürfnis der Menschen nach sanfter, natürlicher Medizin unterstützt und bei ihren Verschreibungen auch auf naturheilkundliche Maßnahmen zurückgreift und die ganzheitliche Betrachtung des Menschen berücksichtigt. Daher setzen wir uns auch für die Stärkung der Integrativen Medizin ein, also das Zusammenwirken von Natur- und Schulmedizin. Im Vordergrund steht dabei immer das Wohl des Patienten. Fundierte Anwendungsbeispiele für viele konkrete Gesundheitsprobleme finden sich auf der Webseite [www.kneippvisite.de](http://www.kneippvisite.de).

## **Beeinflussen Kneipp-Anwendungen auch die Psyche? Profitieren zum Beispiel auch Menschen mit Depressionen davon?**

Die seelische Gesundheit ist ein wesentlicher Bestandteil des Gesundheitskonzeptes nach Sebastian Kneipp. Im Mittelpunkt steht der Prozess, die seelische Gesundheit in der Balance zu halten. Darum geht es beim Kneippschen Element Lebensordnung. Kneipp sagte: „Erst, als man den Zustand ihrer Seele kannte und da Ordnung hineinbrachte, ging es mit dem körperlichen Leiden auch besser.“ Es gibt eine Vielzahl an Möglichkeiten der Prävention und Behandlung von Depressionen – die Kneippschen Naturheilverfahren sind beispielsweise hervorragend geeignet. Wir müssen einfach mehr darüber sprechen – auch um Vorurteile und Stigmatisierungen abzubauen.